

女子学生の身体意識に関する研究

著者	久木 文子, 竹内 正雄, 高橋 勝美, 日比 端洋
雑誌名	星薬科大学一般教育論集
号	12
ページ	45-58
発行年	1994
URL	http://id.nii.ac.jp/1240/00000195/

女子学生の身体意識に関する研究

久 木 文 子 (星薬科大学)

竹 内 正 雄 (星薬科大学)

高 橋 勝 美 (神奈川工科大学)

日 比 端 洋 (日本体育大学)

A Study on Sense of the Women Students at Hoshi University Concerning their Body Composition

KUKI FUMIKO (Hoshi Yakka Daigaku)

TAKEUCHI MASAO (Hoshi Yakka Daigaku)

TAKAHASHI KATSUMI (Kanagawa Kouka Daigaku)

HIBI NAOHIRO (Nihon Taiiku Daigaku)

は じ め に

一般の人たちが、自分の体型を意識する場面は、体重計に乗ったり、姿見に自分の身体を写したり、また洋服店などでウエストやヒップを測定されるなど日常的であり、常に体型を意識する時である。一方、客観的に肥満を判定する方法には、簡易的に身長と体重から算出する標準体重法や皮下脂肪厚を測定し、体脂肪率(%fat)を算出する法等などがよく用いられている。

昭和 59 年の厚生省国民栄養調査⁴⁾によると、日本人の約 5 割が「自分は太っている」と認識しているという。しかしながら、実際に太っていると判断される人たちはその中でも約 3 割程度でしかなく、これは肥満に対する、あるいは自分の体型に関する意識と客観的方法を用いた肥満判定の基準との差であるといえよう。石井ら¹⁾によると、公共体育施設に来館する人たちの実態調査を

報告しているが、そのなかで 10 代、20 代の女性の運動する目的は「減量のため」が最も多く、来館者の約半数がそれに該当する。しかしながら、最近の学会での報告⁶⁾中に、石井らの報告と同一被験者ではないが、同一施設に来館する人たちの %fat が報告された。それによれば、10 代、20 代の女性の %fat は、平均で約 25% 程度であり、長嶺ら⁷⁾の肥満判定基準にあてはめても、肥満と判定される人たちの割合は、約 1 割程度であるという。このことは；女性肥満に対する判定の基準よりも、意識レベルが高いことによるものであろう。また、体型に対する“美”への意識は“よりスリムなからだに”ということであろう。

そこで本研究は、本学的女子学生を対象に、アンケートにより肥満に関する意識および日常行動を調査することにした。さらに客観的に肥満判定基準と比較しながら、成人に達する年齢の女性の体型に関する意識を探ることを目的とした。

方 法

1. 測定項目

(1) 身体に関する意識調査

意識調査に用いたアンケート用紙は、表 1 の通りである。調査内容は大きく分けて、身体活動、身体意識、及び主に日常生活の食生活についての 3 項目である。調査期間は平成 6 年 11 月に行った。これらのカテゴリーの具体的内容は次の通りである。

1) 日常生活の身体活動について

身体活動の有無、運動時間、運動頻度について調査し、学生の日常の運動習慣について調べることを目的とした。

2) 身体意識について

自己の体型、脂肪の気になる部位、現在の体重の変化、身体で細くしたい部位、ダイエットについて、日頃女子学生が、自己の身体について意識している事、今回は主に肥満としての角度から身体に対する希望を調べることを目的とした。

3) 日常生活について

食事回数, 嗜好, 日常の栄養状態に関する項目を取り上げた。

(2) 身体測定

最も簡易な形態指数といえる, 身長と体重とを測定した。この指数を用いた標準体重を算出した。算出方式は最も一般的と思われる身長から 100 を減じ, 0.9 という係数を乗ずるものである。

2. 調査対象

アンケート調査は, 平成 6 年 4 月に入学した女子学生 (1 学年) を対象とし, 186 名の有効回答を得た。集計処理には他の測定項目を行わなかった 6 名を除いた残りの 180 名を対象とした。対象者の年齢, 身長, 体重および標準体重の平均値と標準偏差はそれぞれ, 19.0 ± 1 歳, 158.6 ± 5.0 cm, および 51.9 ± 6.0 kg であった。

3. 分析方法

アンケート調査の問 5 の「自己の体型をどう思うか」という身体意識の設問に対し, 回答 (1) (2) を痩せ意識群, 回答 (3) を普通意識群, 回答 (4) (5) を肥満意識群と 3 群に分類した。

結果及び考察

1. 肥満意識と実際

(1) 自己の身体意識と身体特性

設問 5 の結果を表 2 に示す。「あなたは自分の体型をどう思いますか」という設問に対し, 痩せ意識群は全体の 4.4%, 普通意識群は 33.9%, 肥満意識群は 61.7% であった。対象とした半数以上の学生が「自分は肥満である」または

表 2. 回答者の身体意

	識瘦せ過ぎ	瘦せ気味	普 通	太り気味	太りすぎ	計
人 数	2	6	61	92	19	180
%	1.1	3.3	33.9	51.1	10.6	100

「自分は太っている」と肥満意識をもっていた。

五日市²⁾は女子大生に対し「あなたは現実の体重からみて肥満だと思いますか」という調査を行っているが「自分は太っている」と答えた学生は全体の 62.1%, 「自分は太っていると思わない」と答えた学生は 37.9%と報告しており, 肥満意識を持っている学生は本学学生とほぼ同じ割合を示した。

表 3 は本研究の対象者の各意識群と文部省報告¹⁾の値を平均値と標準偏差で示した。本学学生は全国平均値と比べると身長はほぼ同じ値であり, 体重は全国平均値より 1.3 kg 軽かったが, 有意差は認められなかった。本学の学生は平均的な身体特性であるといえよう。次に身長と体重の値を, 本学対象者の各意識群間で有意差検定を行ってみると, 身長には有意な差は見られなかったが, 体重では痩せ意識群と肥満意識群, 普通意識群と肥満意識群との間に 1% 水準で, また痩せ意識群と普通意識群で 5% 水準で有意差が認められた。このことから体重は身体意識に大きく影響する因子の 1 つであるといえよう。

(2) 意識と実際の体重

図 1 は普通意識群と肥満意識群の測定体重と体重から判定した肥満度の関係を示したものである。ここで用いた肥満度は, 測定体重から標準体重を減じその値を標準体重で除した。 -10% から $+10\%$ の標準の範囲以内に入っている人は, 肥満意識群も多数含まれている。これは標準体重に用いた肥満判定の基準で標準に属しているにもかかわらず, 多くの学生が肥満意識を持っていることを示している。また -10% 以下で体重が 40 kg 前後と明らかに痩せ気味と判断される学生が, 肥満意識を持っていることもわかる。このように個人の

表 3. 各意識群の体格と全国平均との値

N	全国平均値 1491~1514	全 体 180	痩せ意識群 8	普通意識群 61	肥満意識群 111
身長 (cm)	158.6 (5.0)	158.5 (4.7)	159.6 (4.9)	159.5 (4.3)	157.9 (4.8)
体重 (kg)	51.9 (6.0)	50.6 (4.5)	45.8** (4.0) +	49.0** (3.6)	51.8 (4.5)

** : $P < 0.01$ 肥満 VS 普通

** : $P < 0.01$ 肥満 VS 痩せ

+: $P < 0.05$ 普通 VS 痩せ

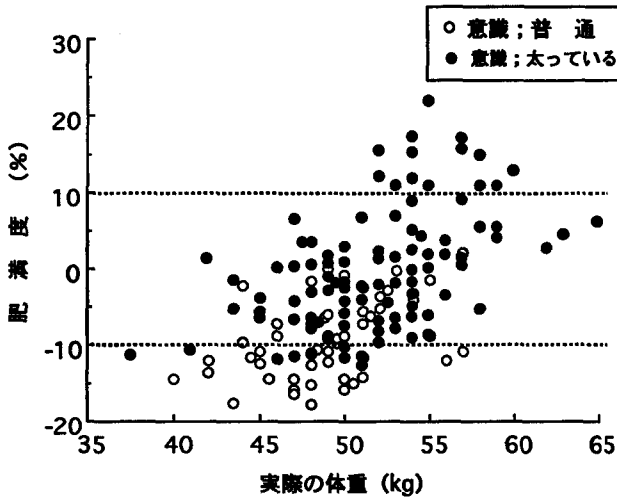


図1.各意識群と実測体重および肥満度の関係

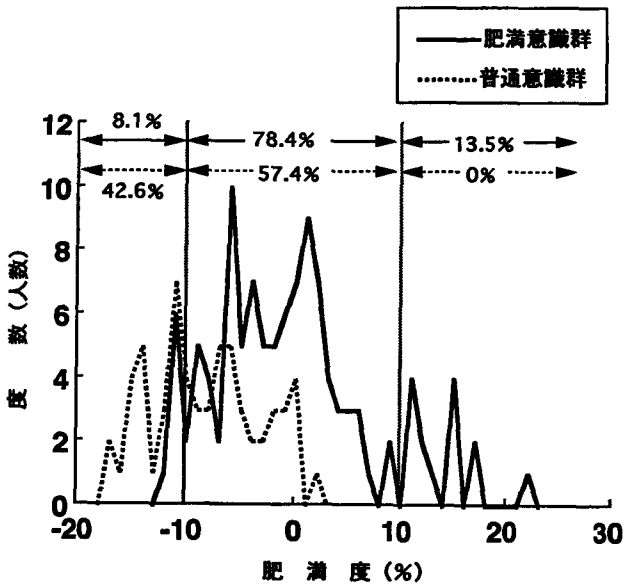


図2. 各意識群と肥満度の割合

もつ意識と客観的な肥満判定基準との間には、大きな差があることがわかった。

(3) 意識と実際のずれ

図2は測定体重と標準体重との差の割合を度数多角形で示した。図の縦線は標準値(-10%~+10%)の範囲である。実線は肥満意識群、破線が普通意識群を示す。図中の数字は人数の割合を示す。普通意識群は今回用いた基準で言えば、約8割が意識と実測体重の判定と一致しており、約4割の学生は痩せの分類にいても普通と意識している。一方、肥満意識群は、意識と実測体重の判定と一致しているものは、わずかに1割弱で、約8割の学生は標準の範囲に入っているにも関わらず、肥満意識を持っていた。図1の結果から女子学生は自己の身体を実際の身体よりも、意識としては、太めの方向に意識しているといえる。肥満への身体に対する悪影響は多く報告されている³⁾⁶⁾⁸⁾。がしかしながら、痩せていく上での、からだへの害も考慮するしなければならない。体育指導者は適切に形態を評価する必要がある。

(4) 体重の意識と実際の肥満度

図3は全被験者を体重別に意識と肥満度を相対度数で示した。意識の割合を見ても肥満意識は体重と共に増加傾向を示すが50~54 kgを境にその割

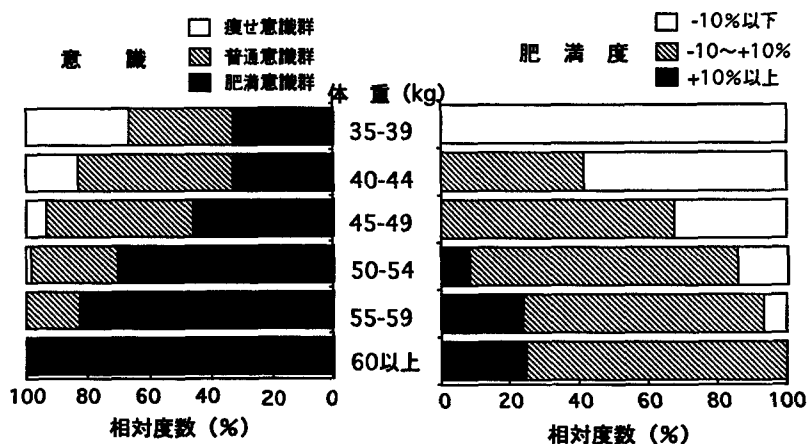


図3. 全被検者に対する意識と実際の割合

合は上昇し、55 kg を過ぎると 80% 以上の学生が肥満意識を持つことが分かる。しかしその人たちの肥満度をみる、肥満を意識する 50~54 kg の学生は +10% を越す者は 10% もみたく、55 kg 以上の肥満意識群は 80% 以上にもかかわらず、肥満度、10% を過ぎていない者は 25% 以下であった。このことから意識と実際の肥満度とは大きなずれが生じていることが分かる。五日市²⁾らは女子大生の肥満群と標準群に分け、理想の体重を調べたところ、肥満群の理想は 48.3 kg、標準群は 46.0 kg であったと報告している。今回の結果、50 kg 未満で肥満を感じる者は半分程度であった。しかし 50 kg を越えると、全体の 2/3 以上になることからいっても、体重 50 kg が女子学生の美的とする理想の感覚の閾値となるのではないか。

(5) アンケートからみた肥満に対する意識の要因

表 4-1.2 は、肥満意識群と普通意識群のアンケート調査の結果を示した。今回は痩せ意識群は全体の約 4% と対象人数が少ないため、集計から省いた。下記の項目は、肥満意識という観点を中心に注目すべき設問をピックアップした。

1) 肥満意識者の気になる身体の部位

設問 6 は肥満群に対し、気になる部位、またどこ脂肪から気になったかを調査したところ、約 60% の学生が下腹部、ついで 30% の学生が脚部と答えていた。

これらの部位は彼女達が、スカートやズボンを着用する時に、少しでも脂肪が付き始めると、すぐにその事実を把握できる。太ったことを実感させる指標は脂肪の厚さ（皮脂厚）であることは勿論の事ではあるが、幅育によるものが大きいのではないか。

2) 高校時代からの体重の変化

設問 7 は普通意識群と肥満意識群についての高校時代から現在までの体重変化を、設問 8 では増減量の具体的数値を調べた。変化なしと回答した普通意識群は約 50% で、肥満意識群は約 35% であった。体重減少者は両群とも約 25% で、ほぼ同率に対し、増加者は肥満意識群が約 40%、普通意識群は約 28% と肥満意識群の方が多かった。

表 4-1

設 問	質 問 項 目	カテゴリー	肥 満 人 数	意識群 (%)	普 通 人 数	意識群 (%)
問 1	運動	してる	55	(49.5)	26	(42.6)
		していない	56	(50.5)	35	(57.4)
問 2	運動時間	1 時間未満	10	(18.2)	8	(30.8)
		1～1.5 時間	6	(10.9)	4	(15.4)
		1.5～2 時間	10	(18.2)	5	(19.2)
		2～2.5 時間	9	(16.2)	0	(0.0)
		2.5～3 時間	12	(21.8)	4	(15.4)
		3 時間以上	8	(14.5)	5	(19.2)
問 3	運動頻度	週 1 回	10	(18.2)	3	(11.5)
		週 2 回	16	(29.1)	10	(38.5)
		週 3 回	14	(25.5)	6	(23.1)
		週 4 回	5	(9.1)	4	(15.4)
		週 5 回	8	(14.5)	3	(11.5)
		週 6 回	2	(3.6)	0	(0.0)
問 5	体質 (自己意識)	脂肪	72	(64.9)		
		筋肉	3	(2.7)		
		混合	43	(38.7)		
		その他	2	(1.8)		
問 6	気になる 部 位 (肥満意識群)	腹	68	(61.3)		
		横腹	1	(0.9)		
		背中	1	(0.9)		
		顔	9	(8.1)		
		脚	29	(26.1)		
		上腕	3	(2.7)		
		前腕	0	(0.0)		
		胸	0	(0.0)		
問 7	体重の変化	変わらない	38	(34.2)	31	(50.8)
		増えた	45	(40.5)	17	(27.9)
		減った	28	(25.2)	14	(23.0)
問 8	体重の減少	－3 kg 未満	25	(55.5)	13	(76.5)
		－3～－6 kg	16	(35.6)	4	(23.5)
		－6～－10 kg	4	(8.9)	0	(0.0)
	体重の増加	＋3 kg 未満	13	(46.4)	9	(64.3)
		＋3～＋6 kg	12	(42.9)	5	(35.7)

表 4-2

設 問	質 問 項 目	カテゴリー	肥 満 人 数	(%)	普 通 人 数	(%)
		+6~+10 kg	3	(10.7)	0	(0.0)
問 9	体型を変えたいか	かえたい	101	(100)	49	(80.3)
		現在のまま	0	(0.0)	12	(19.7)
問 10	どのように体型を変えたいか	痩せたい	101	(100)	49	(100)
		太りたい	0	(0.0)	0	(0.0)
問 11	細くしたい部位	腹	69	(62.2)	32	(65.3)
		大腿	71	(64.0)	23	(46.9)
		ふくらはぎ	41	(36.9)	21	(42.9)
		足首	28	(25.5)	9	(18.4)
		上腕	22	(19.8)	4	(8.2)
		前腕	11	(9.9)	1	(2.0)
		顔	15	(13.5)	9	(18.4)
		その他	16	(14.4)	2	(4.1)
問 12	過去のダイエットの有無	ある	60	(54.1)	21	(34.4)
		ない	51	(45.9)	40	(65.6)
問 13	現在のダイエットの有無	している	8	(7.2)	3	(4.9)
		していない	103	(92.8)	58	(95.1)
問 14	食事回数	1 回	0	(0.0)	0	(0.0)
		2 回	4	(3.6)	7	(11.5)
		3 回	96	(86.5)	53	(86.9)
		4 回	9	(8.1)	1	(1.6)
		5 回	2	(1.8)	0	(0.0)
問 15	好みの食べ物	穀類	32	(28.8)	20	(32.8)
		肉類	47	(42.3)	24	(39.3)
		魚類	24	(21.6)	11	(18.0)
		野菜類	109	(98.2)	25	(41.0)
		果物類	56	(50.5)	35	(57.4)
		乳製品	22	(19.8)	12	(19.7)

設問 8 は体重の変化のあった者の具体的増減量を示した。両意識群の体重減少者、体重増加者とも、増減 3 kg 範囲の者が一番多く、ついで増減 3~6 kg であり増減 6~10 kg は普通意識群のみ 10%であった。増減 3 kg という値はそれほど影響はないとも言えなくもないが、彼女達にとって体重の 1 目盛りの

増減は、意識に大きく影響するのであろう。

3) 体型変化の希望

設問 9 は「体型を変えたいか」という問に対する回答を示し、設問 10 では、問 10 で「変えたいという」学生に痩せたいのか、太りたいのかを調査した。

体型の変化を希望する学生は、普通意識群では約 80%が、肥満意識群では 100% であり、それらの具体的希望は、両群とも 100%「痩せたい」であった。ここでも女子大生のスリム願望の強さがわかる。しかしこの結果は、あくまでも希望であり、どれ程の学生が、どの様にこの願望を叶える為、また肥満意識コンプレックスを解消しようとしているのか、興味のあるところである。

設問 11 では設問 10 で「痩せたい」と回答した学生に対し、細くしたい具体的部位を調べたところ、設問 6 の気になる部位の回答と同様、腹部、及び脚部が多かった。

1) 身体活動の有無

設問 1 で日常生活での運動習慣について調査した。運動をしている学生が普通意識群では 42.6%、肥満意識群では 49.5% で、両群とも約半数近くの学生に運動習慣があった。

設問 2 では 1 回に行う運動時間について調べたが、両意識群とも 1 時間から 3 時間の範囲以内でばらつきが見られた。また設問 3 で運動頻度を調べたが、ここでもばらつきがみられたがその中でも、全意識群とも週 2~3 回が多かった。これらのばらつきは、クラブ活動の活動頻度に左右されるものと思われる。

2) ダイエット

設問 12 は過去のダイエット経験、設問 13 で現在はダイエットをしているかを調査した。普通意識群は 34.4% の学生がダイエット経験があるのに対し、肥満意識群では 54.1% と肥満意識群の方が多かった。また現在ダイエットをしている学生は肥満意識群では 7.2% で普通意識群は 4.9% であった。この肥満意識群の値は、設問 9, 10 で 100% の学生が痩せたいと希望しているのに対し、少ない値ではないかと思われる。これは「自分は太っている」と意識しているが、それほど深刻には受け止めていないあらわれではないかと思われる。

しかし、肥満意識群で実際に太めである学生は僅か 10% という結果から考えると、肥満に対する意識の重みというものがあるのではないかと思われる。

3) 食事回数

設問 14 では 1 日の食事回数について調査した。本学女子学生は両意識群とも 3 回が約 90% と高い回答があった。2 回は、肥満意識群で 3.6%、普通意識群で 11.5% と少なかった。Fabry, P. et al⁹⁾¹⁰⁾ らは、食事回数と肥満の関係について、食事の回数が 3 回以下は 3~4 回よりも肥満度の頻度が高くなると報告している。これらの学生には正しい食事の指導が必要であると思われる。

4) 好きな食べ物

設問 15 では好きな食べ物を調べた。回答は複数回答である。両意識群とも、果物類、野菜類が多く、食事に関する意識はヘルシー思考であることが伺われる。普通意識群ではばらつきがみられた。これは好き嫌いが少ないことを意味する。肥満意識群では、野菜類を選んだ学生が 98.2% もいるということは、痩せたいという意識の現れであろう。

お わ り に

本研究は女子大生を対象に、体型に関するアンケート調査を行い、身体意識と肥満度の関係を調べることを目的とした。15 の設問を持つアンケートを 180 名の女子大生を対象に行った。また形態測定として身長と体重を測定し、肥満度は標準体重を用いて判定した。得られた結果は下記の通りである。

- 1) 180 名の内、肥満だと感じている学生は全体の 61.7% であった。しかし、この内肥満度 10% を越える学生は 13.5% であった。
- 2) 判定体重と肥満意識の関係は、測定体重が 50 kg を越えると肥満と感じる学生が 7 割を占めた。しかし、肥満度で 10% を越える者は約 10% 程度であった。
- 3) 体重に関するアンケートを集計すると、肥満意識群は、意識はしているがその努力、例えばダイエットや運動を実際に行う者は少ない傾向にあった。

今回、客観的指標として用いた標準体重による肥満度を本学の女子学生にあてはめると、肥満と判定される者は、全体の 13.5% であった。しかし意識として肥満を感じる者は全体の 60% を越え、意識と客観的指標との差が明らかになった。またこのような意識を左右する一つの因子として体重が上げられるが、それは 50 kg が閾値になっているように思われる。

女性は“美”への意識が高いゆえ、スリム願望が強く、このために自己の肥満判定基準をシビアにしがちなのであろう。

表 1. 調査に使用されたアンケート

日常生活と運動量についてのアンケート
 学籍番号 () 年齢 () 氏 名 ()
 —身体形態について—
 (1) 身長 cm (2) 体重 kg

—日常の運動について—

問1.あなたは定期的に運動していますか。

- (1) している (2) していない

問2.問1.に回答した人で、その運動は1回につき平均何時間の運動でしたか。

- (1) 1 時間未満
 (2) 1 時間～1 時間30 分未満
 (3) 1 時間30 分～2 時間未満
 (4) 2 時間～2 時間30 分未満
 (5) 2 時間30 分～3 時間未満
 (6) 3 時間以上

問3.問1.に答えた人でその運動は週あたり何回行っていましたか。

週

—身体意識について—

問4.あなたは自分の体型をどう思いますか。

- (1) 痩せ過ぎ (2) 痩せ気味 (3) 普 通 (4) 太り気味 (5) 太り過ぎ

問5.問1で (4) (5) と答えた人であなたはどのような体質だと思いますか。

- (1) 脂肪太り (2) 筋肉太り (3) 筋肉・脂肪混合太り (4) その他

問6.問1で(4)(5)と答えた人で、どこ脂肪からつきはじめてきましたか。

(どこ脂肪から気になりましたか)

- (1) 下腹部 (2) 横腹 (3) 背中 (4) 顔頸 (5) 脚部 (6) 上腕部
(7) 前腕部 (8) 胸

問7.高校時代と現在の体重は変わりがありますか。

- (1) 変わらない (2) 増えた (3) 減った

問8.問7で(2)(3)と答えた人でどのくらいの変化がありますか。

- (1) -3kg未満 (2) -3kg~-6kg未満 (3) -6kg~-10kg未満
(4) -10kg~-15kg未満 (5) -15kg以上 () kg
(6) +3kg未満 (7) +3kg~+6kg未満 (8) +6kg~+10kg未満
(9) +10kg~15kg未満 (10) +15kg以上 () kg

問9.あなたは今の体型を変えたと思いますか。

- (1) 変えたい (2) 現在のままでよい

問10.問9で(1)と答えた人でどのように変えたいですか。

- (1) 痩せたい (2) 太りたい

問11.問10で(1)と答えた人で特にどの部分を細くしたいですか。

- (1) お腹 (2) 大腿部 (3) ふくらはぎ (4) 足首 (5) 上腕
(6) 前腕 (7) 顔 (8) その他 ()

問12.あなたは過去にダイエットをしたことがありますか。

- (1) ある (2) ない

問13.あなたは現在ダイエットをしていますか

- (1) している (2) していない

—日常生活について—

問14.あなたは食事は1日何回とりますか。

- (1) 1回 (2) 2回 (3) 3回 (4) 4回 (5) その他 () 回

問15.あなたの食の好みはどれですか。

- (1) 穀類 (2) 肉類 (3) 魚介類 (4) 野菜類 (5) 果物類 (6) 乳製品

参考文献

- 1) 石井喜八, 祝 孝治, 滝沢淳子, 青山敏彦: 公共体育施設に来館する健康相談の実態調査, 日本体育大学紀要, 18(2), 79-93, 1989.
- 2) 五日市恭子, 坂口麗衣: 本学国際文化学部学生の基礎運動能力についての研究 (2), 共立女子大学国際文化学部紀要, 2 号, 39-55, 1992.
- 3) Kaplan NM: The deadly quartet. Upper-body obesity, glucose intolerance, hypertriglyceridemia, and hypertension. *Arch Intern Med* 149, 1514-20, 1989.
- 4) 厚生省: 国民栄養調査, 1984.
- 5) 高橋勝美, 小林淳子, 石井喜八: 都内在住者の年齢別にみた %fat の分布, 日本体育学会第 45 回大会号, 443, 1994.
- 6) 塚本 宏, 田村 宏: 死亡率からみた日本人の体格, 明治生命・標準体重表, 厚生 の指標, 33(2), 3-14, 1986.
- 7) 長峰普吉: 肥満判定法, 医学の歩み, 101(5), 404-409, 1977.
- 8) 長谷川吉康: 肥満と病気, 保険の科学 16, 358-363, 1974.
- 9) Fabry, P. et.: The frequency of meals-its relationship to overweight, hypercholesterolemia, and decreased glucose tolerance. *Lancet*, ii, 614-616, 1964.
- 10) Fabry, P. Fodor, J., Heji, Z., Geizerova, H. and Balcarova, K.: Meal frequency and ischemic heart-disease. *Lancet*, 2, 190-191, 1968.
- 11) 文部省体育局: 体格・体力報告書, 平成 4 年版.